

行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊044號



當歸

養生保健

創意料理食譜



行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印

中華民國九十六年十二月



序

為推廣食用當歸地區生產及安全優質農特產品，開發當歸獨特創意性之田園料理，以提高當歸農特產品的知名度，並帶動花蓮東部優質養生保健產業發展，行政院農業委員會花蓮區農業改良場於96年8月17日舉辦「養生保健創意料理競賽」，希望藉由參賽者的巧思，變化出創新具充滿養生保健的當歸美饌餐宴，發揮當歸獨特之創意性，提供各界參考及學習運用傳統鄉土食材，並讓消費大眾瞭解當歸飲食的健康與營養，以達推展健康、安全、優質農產品之目標。

目前我國中草藥之原料，大都以進口為主，藥材之基源及品質無法確保，東部地區農業耕作環境相當優良，本場選定當歸等保健作物作為發展之目標，建立以優良耕作方法(GAP)之規範來生產優質及安全之中草藥，不但確保中草藥藥材之品質，使民眾在保健的用途上無安全之虞，亦可使農民能夠有轉型之契機，增加農民之收入。花蓮區農業改良場為將當歸研究成果，結合觀光活動，以推動地方產業的發展，乃推廣並輔導地區生產優質、安全之食用當歸農特產品，開發當歸獨特創意性之田園料理，於此次競賽特別設計以當歸為食材，透過巧思以「少油、少糖、少鹽、高纖」為烹飪原則，「衛生、適量、均衡」為首要，展現出充滿養生保健的四菜一湯一點心的當歸美饌餐宴，並發揮當歸食材獨特之創意性。

期望本輯之發行能推展至休閒農業成為地方料理美餐，並結合地方產業文化特色，以提升當歸農特產品的知名度，帶動農特產品銷售，並可培養農村婦女副業技能，運用周遭的農業資源經營副業，開創農家新收入，活絡農村經濟及創造在地就業機會。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

場長 侯福兮 謹識

中華民國九十六年十二月

創
意
料
理

第一名：宜蘭縣五結鄉農會

麵面和風.....	4
歸蔘如意.....	6
玉露當歸盅.....	8

歸蔘鮭寶.....	5
靈芝香歸.....	7
當歸奶酪.....	9

第二名：宜蘭縣員山鄉農會

柿立具揚.....	12
歸心似箭.....	14
美顏當歸雞.....	16

真砂春雨捲.....	13
千層豆腐.....	15
當機立斷.....	17

第二名：花蓮縣鳳榮地區農會

絲絲入叩，叩雀巢.....	20
碧綠鳳尾蝦.....	22
黃金凍.....	24

纖體窈窕盅.....	21
鮮魚羹.....	23
養生藥膳煲湯.....	25

第三名：花蓮縣光豐地區農會

雙歸捲.....	28
絲絲相伴.....	30
意猶未盡.....	32

喜上眉梢.....	29
繽紛翠玉.....	31
元氣養生湯.....	33

第三名：花蓮縣花蓮市農會

白玉捲.....	36
當歸紅糟蝦.....	38
當歸魚羹.....	40

當歸味噌拌彩蔬.....	37
養生素油飯.....	39
當歸天麻養生湯.....	41

第三名：花蓮縣富里鄉農會

當麵說清.....	44
駝鳥歸山.....	46
當歸養生粥.....	48

歸香禾鴨堡.....	45
歸魚捲.....	47
鮮蝦歸妃堡.....	49

創意獎：

麵面和風.....	52
喜上眉梢.....	54
賞心悅目.....	55

千層豆腐.....	53
當歸奶酪.....	54



第一名 宜蘭縣五結鄉農會

當歸養生保健
創意料理

麵面和風



歸蔘鮭寶



歸蔘如意



靈芝香歸



玉露當歸盅



當歸奶酪





麵面和風

主材料：

山藥	600公克
當歸	20公克
美生菜	100公克
紫高麗	10公克
蜜餞	10公克
小豆苗	5公克
雞蛋	1.5個

調味料：

和風醬	200公克
當歸泥	20公克
當歸汁	50公克

製作方法：

1. 山藥洗淨去皮，切細絲泡冰水。
2. 當歸洗淨切片加入清水熬煮成高湯備用後，當歸片打成泥加入和風醬成醬汁備用。
3. 山藥絲捲成麵線糰擺盤，美生菜、紫高麗、蜜餞、當歸片、小豆苗、雞蛋片依序擺上，淋上醬汁即可。

歸 蓼 鮭 寶

主材料：

水梨	100公克
當歸末	30公克
芒果	100公克
蒟蒻	100公克
胡蘿蔔末	50公克
荸薺末	50公克
芹菜末	30公克
美生菜	6葉
鮭魚肉	200公克
冬粉	30公克

調味料：

鹽	5公克
糖	10公克
當歸水	30公克

製作方法：

- 1.水梨去皮泡鹽水撈出切粒，當歸切末，所有副食材切粒，美生菜剪圓形，鮭魚肉切小粒備用。
- 2.冬粉炸酥搓成小粒，鮭魚肉汆燙熟撈出。
- 3.所有食材依序下鍋炒，加入調味料，起鍋前加入水梨、芒果、當歸末拌勻即可盛起，放入美生菜葉裡即可。



歸蔘如意

主材料：

烏蔘	600公克
花枝漿	100公克
蝦仁漿	100公克
荸薺末	30公克
花椰菜	300公克
紅甜椒	50公克
芒果	10公克

調味料：

【A】

高鮮	5公克
鹽	5公克
胡椒粉	2公克
當歸末	10公克
酒	10公克

【B】

素蠔油	150公克
當歸水	100公克
冰糖	50公克
當歸末	30公克
酒	10公克

製作方法：

1. 烏蔘洗淨切8公分長段，花枝漿加入蝦仁漿、荸薺末及調味料【A】作成餡備用，花椰菜切小顆備用。
2. 烏蔘鑲入餡料作成一品蔘入鍋蒸15分鐘後擺盤。
3. 將花椰菜、紅甜椒、芒果依序排上，將調味料【B】燒開淋上即可。





靈芝香歸

主材料：

洋蔥	150公克
鮮香菇	100公克
當歸	50公克
靈芝菇	300公克
金茸菇	100公克
枸杞	10公克
青江菜	1支
黃甜椒	1粒

調味料：

奶油	50公克
當歸水	50公克
鹽	5公克
糖	20公克
黑胡椒粒	10公克
酒	10公克

製作方法：

1. 洋蔥、鮮香菇切絲，加入奶油炒均勻做底；當歸切絲備用。
2. 取一張錫箔紙放上作法1依序擺上靈芝菇、金茸菇、枸杞，淋上調味料，放入烤箱烤約15分鐘即可（烤盤加水）。
3. 作法2擺上汆燙後青江菜、黃甜椒圍邊即可。



玉露當歸盅

主材料：

雞腿肉	200公克
竹筴	50公克
蘆薈	150公克
白果	50公克
脆松茸片	100公克
當歸片	30公克

調味料：

高鮮	5公克
冰糖	10公克
鹽	5公克
酒	10公克
當歸水	30公克

製作方法：

1. 雞腿洗淨去骨剁塊，竹筴泡軟汆燙切段。
2. 雞腿肉汆燙洗淨，裝入雞盅，竹筴、蘆薈、白果、脆松茸片、當歸片依序放入，最後加入調味料高湯、移入蒸鍋大火蒸40分鐘即可。

當歸奶酪

主材料：

當歸汁	190公克
鮮奶油	50公克
鮮奶	100公克
膠凍粉	1大匙

製作方法：

1. 當歸汁、鮮奶油、鮮奶加熱至85℃，加入膠凍粉拌勻。
2. 倒入容器中，放冷卻。





第二名 宜蘭縣員山鄉農會

當歸 養生保健
創意料理

柿立具揚

真砂春雨捲

歸心似箭

千層豆腐

美顏當歸雞

當機立斷



柿立具揚

主材料：

草蝦仁	600公克
當歸	75公克
當歸葉	少許
銀杏	7粒
枸杞	50公克
蓮子	7粒
生干貝	7粒
南瓜	300公克

調味料：

【A】

太白粉	1匙
胡椒粉	1匙

【B】

地瓜粉	3匙
無鹽奶油	少許
起司	少許
鮮奶油	1茶匙

製作方法：

1. 草蝦仁用刀背推開、當歸磨粉、加入調味料【A】攪拌備用。
2. 以保鮮膜將蝦仁泥與銀杏、枸杞、蓮子、生干貝包起來捲緊成蝦仁繡球放入鍋內，水滾開大火蒸10分鐘。
3. 南瓜蒸熟用果汁機攪碎加入調味料【B】煮熟淋上即可。



備註：

- ① 蝦仁繡球務必捲緊，蒸好打開才不會散開。
- ② 蝦仁用刀背推開，不要用剝的，口感較佳。



真砂春雨捲

主材料：

寒天	少許
山藥	300公克
綠蘆筍	6支
當歸	225公克
胡蘿蔔	600公克
日式壽司豆皮	6片
當歸葉	6片
瓠瓜干	75公克

調味料：

柳橙沙拉醬	少許
白砂糖	少許

製作方法：

1. 寒天泡水20分鐘備用。
2. 將材料切條狀汆燙泡水瀝乾備用。
3. 壽司豆皮兩邊切掉，加入材料包捲當歸葉，寒天綴於外層，用瓠瓜干紮位裝盤即可。



歸心似箭

主材料：

木瓜	150公克
紅甜椒	半粒
當歸	半顆
百合	半粒
青菜花	1朵
南瓜	1粒

調味料：

米酒	2匙
胡椒粉	1匙

製作方法：

1. 木瓜、紅甜椒、當歸、百合、青菜花汆燙備用。
2. 將所有材料炒過調味放進南瓜盅裏即可完成。

千層豆腐

主材料：

紅蘿蔔	半條
蛋	6粒
紫色山藥	150公克
當歸葉	6片

調味料：

高湯	600cc
醬油	1小匙
米酒	2匙
胡椒粉	少許
鹽	少許

製作方法：

1. 紅蘿蔔用果汁機攪碎過濾備用加兩粒蛋水蒸第一層。
2. 紫色山藥蒸過攪碎加兩粒蛋水蒸第二層。
3. 當歸葉用果汁機攪碎過濾加兩粒蛋水蒸第三層，淋上調味即可。





美顏當歸雞

主材料：

當歸	225公克
雞腿	2支
銀杏	12粒
紅棗	6粒
玉竹	37.5公克
薏仁	112.5公克

調味料：

米酒	2匙
----	----

製作方法：

1. 當歸熬湯1小時。
2. 雞腿剝成份燙熟備用。
3. 將雞腿、銀杏、紅棗、玉竹、薏仁入鍋加入當歸、米酒熬煮90分鐘即可。

當機立斷

主材料：

當歸	150公克
吉利丁粉	1/4茶匙
芒果	1粒
蘋果	1粒
火龍果	1粒

調味料：

糖	少許
---	----

製作方法：

1. 當歸加水1500cc小火熬煮2小時放涼備用。
2. 芒果、蘋果切丁備用。
3. 作法1加吉利丁粉慢火攪拌均勻滾開，加入適量糖即可。
4. 作法3倒入杯中加入作法2放涼，食用時倒出裝盤加火龍果球裝飾即可。





第二名 花蓮縣鳳榮地區農會

當歸
養生保健
創意料理

絲絲入叩，叩雀巢

纖體窈窕虫

碧綠鳳尾蝦

鮮魚羹

黃金凍

養生藥膳煲湯



絲絲入叩，叩雀巢

主材料：

當歸	30公克
薑	10公克
筍	10公克
木耳	20公克
紅蘿蔔	15公克
蒜苗	10公克
紅椒	5公克
銀絲卷	2個
雀巢	1個

調味料：

鹽	5公克
糖	5公克
油	5公克

製作方法：

1. 將所有切絲的料入熱鍋中炒香。
2. 作法1料入雀巢中置盤上，以青花菜、巴西利、蘋果盤飾即可。



纖體窈窕盅

主材料：

白飯	600公克
土雞蛋黃	5粒
當歸	10公克
香菇	10公克
紅甜椒	10公克
過貓	300公克
紫洋蔥丁	10公克
番茄(中)	6個
蒜苗	10公克
青江菜(小)	6棵

調味料：

鹽	10公克
糖	4公克
香油	10公克

製作方法：

- 1.白飯拌蛋黃拌勻備用。
- 2.當歸、香菇、紅甜椒切絲，過貓汆燙備用。
- 3.熱鍋入少許油，入紫洋蔥丁炒香再入飯炒熟。
- 4.番茄去皮、切蒂、去籽成盅型，將作法3料入盅備用。
- 5.熱鍋入作法2炒香入汆熟過貓拌炒入鹽、糖、香油拌勻，排盤。



碧綠鳳尾蝦

主材料：

生當歸	10公克
桂枝	2公克
枸杞	10粒
川芎	3片
黃香	10片
龍鬚菜	600公克
草蝦	6尾
蔥	5公克
薑	5公克
蘿蔔	200公克

調味料：

米酒	5公克
太白粉	3公克

製作方法：

1. 生當歸、桂枝、枸杞、川芎、黃香先熬煮成高湯備用。
2. 龍鬚菜汆熟、沖涼備用。
3. 草蝦去頭、殼（留尾扇）中段切開，尾穿過，成麻卷型。用蔥、薑、油去腥醃10分鐘，瀝乾，抹些太白粉，汆熟排盤。
4. 當歸高湯調味芡芡淋於排好的草蝦上即可。





鮮魚羹

主材料：

金貝鱸	1尾
蔥	1支
薑	3片
當歸根	20公克
竹筍	20公克
彩椒	各1/2個
生當歸莖	3支

調味料：

酒	5公克
香油	5公克
太白粉	5公克
鹽	5公克

製作方法：

1. 魚去頭、尾、中骨、皮，取肉切小丁，加蔥、薑酒水醃10分鐘去腥。
2. 當歸根沸水，取汁當高湯。
3. 魚頭、尾、中骨，拌太白粉入炸當盤飾。
4. 當歸、竹筍、彩椒切丁先汆燙加高湯200cc煮熟，再入調味料調味，芡芡即可。



黃金凍

主材料：

當歸	20公克
紅棗	5粒
枸杞	5公克
白木耳	5公克
地瓜粉	200公克

調味料：

糖	150公克
水晶凍粉	12公克

製作方法：

1. 當歸、紅棗、枸杞加水1000cc煮湯汁過濾備用。
2. 白木耳泡軟備用。
3. 取作法1 湯汁700cc加白糖50公克、水晶凍粉煮開拌勻。
4. 取高腳杯倒入凍汁7分滿，再入白木耳放入冰箱。
5. 地瓜粉加白糖100公克、水450cc煮開加作法1 剩餘當歸汁拌勻。
6. 入爐火上煮開5分鐘入托盤、靜置放涼。

養生藥膳煲湯

主材料：

土雞翅	6節
生當歸	100公克
黃耆	10片
紅棗	5粒
人參絲	5支
枸杞	10公克
淮山條	6條
筍條	6條

調味料：

鹽	30公克
半酒	10公克

製作方法：

- 1.取中翅去骨將淮山條整條串入。
- 2.雞翅入熱水中，稍汆去血污。
- 3.所有材料入蒸盅內，加入調味料、水2000cc蒸1小時取可。





第三名 花蓮縣光豐地區農會

當歸養生保健
創意料理

雙歸捲



喜上眉梢



絲絲相伴



繽紛翠玉



意猶未盡



元氣養生湯



雙歸捲

主材料：

白果	50公克
天麻	10公克
枸杞	20公克
當歸葉	6公克
鮮香菇	100公克
當歸	100公克
蘆筍	100公克
綠竹筍	100公克
鮭魚片	500公克

調味料：

鹽	適量
酒	少許
水	120公克

製作方法：

1. 白果、天麻、枸杞加水煮熟調味。
2. 當歸葉、鮮香菇汆燙切片、當歸、蘆筍、綠竹筍切長段汆燙。
3. 用鮭魚片將作法2依序包妥蒸熟，再淋上作法1。





喜上眉梢

主材料：

香菇	10公克
紅甜椒	10公克
當歸葉	3公克
當歸	100公克
蛋白	200公克
南瓜泥	200公克

調味料：

鹽	適量
冰糖	少許
胡椒	少許
太白粉	少許

製作方法：

1. 香菇切末，紅甜椒切段，當歸葉切片。
2. 當歸切片加水煮熟以鹽、冰糖調味並勾芡備用。
3. 蛋白、水、鹽、胡椒拌勻裝入模型，加入搓圓南瓜泥及作法1蒸熟，再淋上作法2即可。

絲絲相伴

主材料：

當歸	100公克
去骨雞腿	600公克
金針菇	60公克
小黃瓜	100公克
黃甜椒	50公克
紅甜椒	50公克

調味料：

紹興酒	150公克
水	750公克
鹽	適量
胡椒	少許

製作方法：

1. 當歸加水熬成汁。
2. 去骨雞腿洗淨加作法1泡1晚。
3. 將泡妥雞腿蒸25分鐘，待涼加入紹興酒再泡4小時後取出雞腿、當歸切絲備用。
4. 金針菇、小黃瓜、紅、黃甜椒洗淨汆燙切絲與作法3拌勻即可。





繽紛翠玉

主材料：

當歸	50公克
刈薯	100公克
魚漿	100公克
絞肉	100公克
蛋黃	60公克
胡蘿蔔	50公克
長豆	20公克
大白菜	300公克

調味料：

鹽	適量
胡椒粉	少許

製作方法：

1. 將當歸、刈薯切末與魚漿、絞肉以鹽、胡椒粉調味拌勻。
2. 蛋打勻煎熟切條狀、胡蘿蔔、長豆汆燙切條狀。
3. 大白菜洗淨汆燙鋪上作法1、2捲妥。
4. 放入蒸鍋以中火蒸10分鐘待涼切段裝盤即可。

意猶未盡

主材料：

胡蘿蔔	30公克
小黃瓜	20公克
山藥	80公克
玉米粒	10公克
沙拉醬	60公克
蛋黃	40公克
去邊土司	6片
當歸葉	12公克

調味料：

鹽	適量
胡椒粉	少許

製作方法：

1. 胡蘿蔔汆燙、小黃瓜洗淨均切丁備用。
2. 山藥蒸熟搗成泥，加入作法1及玉米粒、沙拉醬、胡椒粉拌勻。
3. 蛋黃加鹽打勻備用。
4. 土司切半適量放上作法2，再置另一土司及當歸葉並沾作法3後，炸至金黃即可對切排盤。





元氣養生湯

主材料：

豬腳	300公克
當歸莖	100公克
南瓜	150公克
野茄	100公克
秋葵	100公克
當歸葉	10公克
木鱉子葉	10公克

調味料：

鹽	適量
水	800公克

製作方法：

1. 豬腳切塊汆燙與當歸莖醃30分鐘備用。
2. 南瓜、野茄切塊、秋葵切段。
3. 水煮開加入作法1煮30分鐘後加入作法2煮熟並調味，起鍋前加入洗淨當歸葉、木鱉子葉即可。



第三名 花蓮縣花蓮市農會

當歸養生保健
創意料理

白玉捲

當歸味噌拌彩蔬

當歸紅糟蝦

養生素油飯

當歸魚羹

當歸天麻養生湯

白玉捲

主材料：

冬瓜	300公克
當歸	30公克
絞肉	150公克
魚漿	150公克

調味料：

鹽	少許
酒	少許
胡椒粉	少許

製作方法：

1. 冬瓜去皮切長薄片，汆燙過備用。
2. 當歸切末。
3. 將絞肉、魚漿、當歸及調味料一起拌勻為餡料。
4. 取冬瓜片包捲住餡料，入鍋中蒸約12分鐘，即可取出擺盤。





當歸味噌拌彩蔬

主材料：

秋葵	100公克
青花椰菜	60公克
白花椰菜	60公克
玉米筍	30公克
當歸莖葉	60公克
紅甜椒	20公克

調味料：

味噌	1湯匙
豆腐乳	1小塊
當歸泥	1又1/2茶匙
糖	少許
當歸水	少許

製作方法：

1. 秋葵洗淨去蒂；青、白花椰菜洗淨切小朵；玉米筍、當歸洗淨切段；紅甜椒洗淨切片。
2. 全部蔬菜入滾水中燙熟，撈起後泡冰水備用。
3. 將醬汁材料拌勻。
4. 蔬菜瀝乾水份後盛盤，沾醬汁即可食用。

當歸紅糟蝦

主材料：

蝦	6隻
當歸	1塊
蔥	2支
薑	1塊

調味料：

鹽	少許
酒	少許
紅糟	1碗
水	250cc
太白粉	少許

製作方法：

1. 蝦洗淨，背切開去腸泥。
2. 當歸、薑洗淨切片；蔥切段。
3. 將作法2材料放入蝦背中，入鍋蒸約5分鐘取出。
4. 調味料煮滾勾薄芡，淋在蝦上即可。





養生素油飯

主材料：

當歸	2塊
糯米	600公克
素火腿	70公克
乾香菇	5朵
生香菇	5朵
枸杞	少許

調味料：

鹽	少許
胡椒粉	少許

製作方法：

1. 當歸洗淨切小片加水煮成當歸水，取出當歸切末，備用。
2. 糯米洗淨加當歸水煮成飯。
3. 其他材料切小丁炒熟炒香，再將糯米飯拌入同炒勻，裝入小蒸籠中即可。



當歸魚羹

主材料：

白肉魚	200公克
豆腐	半塊
竹筍	100公克
蒟蒻	50公克
雞肉絲	50公克
當歸葉	100公克
當歸	50公克
蛋白	1個

調味料：

鹽	少許
酒	少許
胡椒粉	少許

製作方法：

1. 白肉魚、豆腐、竹筍、蒟蒻、雞肉絲、菇切小丁。
2. 當歸葉切碎。
3. 當歸加水1500cc煮成高湯，再放入所有材料同煮至熟，調味勾芡後，淋上蛋白花即可盛碗。

當歸天麻養生湯

主材料：

山藥	150公克
紅仁	150公克
豬肉	150公克
瓠仔乾	50公克
當歸	100公克
枸杞	少許
天麻	少許

調味料：

鹽	少許
酒	少許

製作方法：

1. 山藥、紅仁、豬肉切絲。
2. 將作法1以瓠仔乾綁成柴把狀。
3. 當歸先熬湯入味，再放入所有材料同煮至熟，調味後即可上桌。





第三名 花蓮縣富里鄉農會

當歸養生保健
創意料理

當麵說清



歸香禾鴨堡



駝鳥歸山



歸魚捲



當歸養生粥



鮮蝦歸妃堡





當麵說清

主材料：

蒟蒻麵	300公克
小黃瓜	1條
紅辣椒	1條
當歸	適量
雞胸肉	200公克

調味料：

橄欖油	1匙
鹽	少許

製作方法：

1. 雞胸肉蒸熟，撕成絲備用。
2. 蒟蒻麵泡水撈起瀝乾置於瓷皿中。
3. 小黃瓜切細絲，紅辣椒去籽切絲，當歸洗淨切細絲。
4. 將瀝乾之蒟蒻麵，加作法1、3及1匙橄欖油與少許鹽拌勻。

歸香禾鴨堡

主材料：

禾鴨	半隻
杏鮑菇	2條
鴻禧菇	1包
白菇	1包
玉米	1條
枸杞	少許
當歸	2支

調味料：

鹽	少許
酒	過量

製作方法：

1. 禾鴨洗淨汆燙備用。
2. 杏鮑菇洗淨切斜刀、鴻禧菇、白菇洗淨備用。
3. 玉米洗淨切段，枸杞洗淨，當歸洗淨整顆備用。
4. 以瓷皿放入杏鮑菇、鴻禧菇、白菇、玉米、當歸再放入半隻禾鴨於材料上方加入高湯，少許鹽酒調味。
5. 放入枸杞，放入蒸皿內蒸約三小時即可上桌。



山 歸 鳥 駝

主材料：

山藥	300公克
駝鳥肉	150公克
生當歸	少許

調味料：

鹽	少許
酒	1匙

製作方法：

1. 山藥去皮洗淨切條狀切段，汆燙備用。
2. 駝鳥肉切條狀，生當歸洗淨切條狀，過油備用起油鍋下當歸爆香。
3. 續入山藥，炒一分鐘，再入駝鳥肉調味拌炒即可。





歸魚捲

主材料：

鯛魚	300公克
山藥	50公克
白金菇	50公克
鴻禧菇	50公克
當歸	50公克
紅辣椒	1條
蔥	1支

調味料：

酒	2匙
太白粉	少許
鹽	1匙
香油	少許

製作方法：

1. 鯛魚切片，以酒、鹽醃10分鐘去腥。
2. 山藥去皮切條狀汆燙，鴻禧菇、白金菇切段，當歸切末備用。
3. 將作法2以鯛魚包捲好，上籠蒸熟將盤。
4. 當歸高湯以太白粉、鹽勾芡，淋在歸魚捲上，撒當歸末於魚捲上即可，紅椒絲、蔥絲放置上方。

當歸養生粥

主材料：

蓮子	200公克
麥仁	100公克
當歸	50公克
糙米	100公克
枸杞	10公克
小米	100公克
白木耳	50公克
紅棗	12顆

調味料：

冰糖	少許
----	----

製作方法：

1. 蓮子泡軟去除蓮子心，麥仁、當歸、糙米、枸杞，分別洗淨。
2. 蓮子放入鍋內加水中火煮10分鐘再加入糙米煮開以小火煮。
3. 續加入麥仁、小米、當歸丁熬煮20分鐘。
4. 加入紅棗、白木耳，待煮爛了加入冰糖，枸杞即可裝盤。





鮮蝦歸妃堡

主材料：

萵苣	30公克
苜蓿芽	少許
番茄	1顆
鮮蝦	6隻
麵包	6片
當歸	適量

調味料：

蛋白	2粒
鮮奶	30cc
鹽	少許
橄欖油	少許

製作方法：

1. 萵苣切絲、苜蓿芽洗淨、番茄切薄片備用。
2. 鮮蝦挑沙腸洗淨，汆燙熟，去殼備用。
3. 麵包切三角型烤香、當歸切末備用。
4. 將蛋白、鮮奶、當歸末、鹽打散，以滑蛋方式加入橄欖油煮成鮮奶湯蛋。
5. 麵包為底加入作法1、2。
6. 將作法4 放置蝦子上方再加少許當歸末即可。



創意獎

當歸 養生保健
創意料理

麵面和風

千層豆腐

喜上眉梢

當歸奶酪

賞心悅目





麵面和風

主材料：

山藥	600公克
當歸	20公克
美生菜	100公克
紫高麗	10公克
蜜餞	10公克
小豆苗	5公克
雞蛋	1.5個

調味料：

和風醬	200公克
當歸泥	20公克
當歸汁	50公克

製作方法：

1. 山藥洗淨去皮，切細絲泡冰水。
2. 當歸洗淨切片加入清水熬煮成高湯備用後，當歸片打成泥加入和風醬成醬汁備用。
3. 山藥絲捲成麵線糰擺盤，美生菜、紫高麗、蜜餞、當歸片、小豆苗、雞蛋片依序擺上，淋上醬汁即可。

千層豆腐

主材料：

紅蘿蔔	半條
蛋	6粒
紫色山藥	150公克
當歸葉	6片

調味料：

高湯	600cc
醬油	1小匙
米酒	2匙
胡椒粉	少許
鹽	少許

製作方法：

1. 紅蘿蔔用果汁機攪碎過濾備用加兩粒蛋水蒸第一層。
2. 紫色山藥蒸過攪碎加兩粒蛋水蒸第二層。
3. 當歸葉用果汁機攪碎過濾加兩粒蛋水蒸第三層，淋上調味即可。



喜上眉梢

主材料：

香菇 10公克
紅甜椒 10公克
當歸葉 3公克
當歸 100公克
蛋白 200公克
南瓜泥 200公克

調味料：

鹽 適量
冰糖 少許
胡椒 少許
太白粉 少許

製作方法：

1. 香菇切末，紅甜椒切段，當歸葉切片。
2. 當歸切片加水煮熟以鹽、冰糖調味並勾芡備用。
3. 蛋白、水、鹽、胡椒拌勻裝入模型，加入搓圓南瓜泥及作法1蒸熟，再淋上作法2即可。



當歸奶酪

主材料：

當歸汁 190公克
鮮奶油 50公克
鮮奶 100公克
膠凍粉 1大匙

製作方法：

1. 當歸汁、鮮奶油、鮮奶加熱至85℃，加入膠凍粉拌勻。
2. 倒入容器中，放冷卻。

賞心悅目

主材料：

當歸根	150公克
當歸葉	150公克
雞蛋	250公克
嫩豆腐	200公克

調味料：

鹽	1大匙
高湯	1茶匙
太白粉水	6湯匙

製作方法：

1. 當歸根打汁，當歸葉切細末備用。
2. 雞蛋打散加入高湯及當歸汁攪拌均勻調味備用。
3. 嫩豆腐以心型鋼模雕取出，放入蒸盤中。
4. 蒸盤中加滿作法2入蒸籠蒸熟。
5. 將當歸之葉末調太白粉水煮開，淋於作法4上即可。





國家圖書館出版品預行編目資料

當歸養生保健創意料理食譜 / 沈聰明總編輯. --
第一版. -- 花蓮縣吉安鄉：農委會花蓮農
改場，民96.12

面：公分

ISBN 978-986-01-2596-2(平裝)

1. 食譜 2. 藥膳 3. 食療

427.11

96025483



發行人：侯福分

總編輯：沈聰明

執行編輯：劉興榮、張同吳

出版者：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段150號

電話：03-8521108

傳真：03-8535902

網址：<http://www.hdais.gov.tw>

出版日期：中華民國96年12月

版次：初版

定價：新台幣250元（版權所有，翻印必究）

設計印刷：原鄉興業有限公司

電話：03-8329963

展售處：五南文化廣場

地址：台中市中山路6號

電話：04-22260330

GPN：1009604301

ISBN：978-986-01-2596-2 (平裝)

創
意
料
理